

Директор \_\_\_\_\_

## Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

№ 17 06 2024 г

## 6 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Яйцо вареное	40	2008	213	7,90	8,60	8,20	93,40
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,28	8,07	28,92	242,00
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108,00
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>20,37</b>	<b>21,56</b>	<b>74,65</b>	<b>554,40</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров	60	2017	23	0,65	3,70	2,08	44,00
Рассольник ленинградский со свиной	200/5	2017	96	3,93	5,06	13,71	129,00
Тефтели мясные	100	2008	283	12,52	14,45	11,98	220,00
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,64	4,80	36,00	210,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>			<b>27,75</b>	<b>29,24</b>	<b>121,66</b>	<b>866,00</b>
<b>Полдник</b>							
Зефир витаминизированный	35	ТК	12	0,28	0,04	27,93	113,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Сок персиковый	200	2016	484	0,45	0	24,75	101,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>			<b>4,48</b>	<b>3,17</b>	<b>67,31</b>	<b>315,25</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,60</b>	<b>53,97</b>	<b>263,62</b>	<b>1735,65</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

## Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

" 17 06 2024 г

6 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Яйцо вареное	40	2008	213	7,90	8,60	8,20	93,40
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,97	8,96	39,10	288,62
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108,00
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>21,06</b>	<b>22,45</b>	<b>84,83</b>	<b>601,02</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров	100	2017	23	0,65	3,70	2,08	44,00
Рассольник ленинградский со свиной	250/5	2017	96	4,91	6,33	17,14	161,25
Тефтели мясные	120	2008	283	15,02	18,01	14,38	264,00
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,52	5,40	48,00	270,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>			<b>34,27</b>	<b>35,12</b>	<b>146,99</b>	<b>1040,25</b>
<b>Полдник</b>							
Зефир витаминизированный	35	ТК	12	0,28	0,04	27,93	113,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Сок персиковый	200	2016	484	0,45	0	24,75	101,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>			<b>4,48</b>	<b>3,17</b>	<b>67,31</b>	<b>315,25</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>59,81</b>	<b>60,73</b>	<b>299,13</b>	<b>1956,52</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_